

Ensalada de Verdura

Sirve: 12 Porciones

Ingredientes

- 1 lata granos enteros de elote, drenados (12 onzas)
- 1 lata zanahorias drenadas (14 1/2 onzas)
- 1 lata ejotes (14 1/2 onzas, drenados)
- 1 lata tomates picados (14 1/2 onzas)
- 1 cucharada cebolla picada finamente
- 1 cucharada pimienta verde picado finamente
- 1/3 taza jugo de una lata de tomates
- 1/4 taza aceite vegetal
- 1/3 taza vinagre
- 2 cucharadas jarabe de maíz
- 1/8 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Drene el elote, zanahorias, y los ejotes. Tire el líquido. Enjuague las verduras y drene de nuevo.
2. Drene los tomates. Guarde 1/3 taza del jugo de los tomates.
3. Mezcle el elote, zanahorias, ejotes, tomates, cebolla y pimienta verde en un tazón grande.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	90
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	270 mg
Total de Carbohidrato	11 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Mezcle todos los ingredientes que restan en un tazón separado.
5. Vierta sobre las verduras.
6. Cubra y guarde en el refrigerador por lo menos 3 horas.

Notas

También puede utilizar una bolsa se 16 onzas de verduras congeladas en lugar de elote, zanahorias y ejotes enlatados. Sin embargo, el análisis de costo se hizo con los ingredientes como se especifica en la receta.

Origen: University of Wyoming, Cooperative Extension, Cent\$ible Nutrition Cook Book, p.fv-28